在唐诗宋词中纳凉

◇舒添宇

倚一片柳荫，捧一杯绿茶，徜徉在隽永的唐诗宋词里，品味这些传诵千年的诗句，感受古人的夏日遗风，享受那份袅袅的温馨和愉悦，收获由外而内的清爽和宁静，别有一番情趣。

“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香。”诗人高骈的妙笔之下，一座临水而建的楼阁亭台，微风轻轻掀动晶莹的水晶帘子，带来阵阵凉意，也送来缕缕蔷薇的香气，触目都是绿树浓阴，楼榭在池塘中的倒影清晰可见。夏日纵然漫长难耐，在这样的妙境中品味诗词，让人倍感夏日的清凉和静怡。

“梅子黄时日日晴，小溪泛尽却山行。绿阴不减来时路，添得黄鹂四五声。”在梅子成熟的季节，艳阳高照，沿着碧草青青的溪畔漫步。溪流断处，林木森森，绿荫若隐若现，空旷的原野传来黄鹂的鸣叫声……循着书香，行行重行行，好生惬意！

“山水开精舍，琴歌列梵筵。人疑白楼赏，地似竹林禅。对户池光乱，交轩岩翠连。色空今已寂，乘月弄澄泉。”在陈子昂笔下，居有竹水，楼堂馆舍掩映于竹树环合中，湖光山色，苍翠如屏。空寂的四周，有人在抚琴弄曲。枝叶间筛漏下来的月光如水，清风吹拂，浅吟低唱。泠泠作响的山泉，把清凉从身外一直传到了肺腑。不由得将手脚浸入水中，嬉戏起来。字里行间，茂林修竹间清香冷冽的味道弥散开来。夏日炎炎，这样的景致是不是最能消暑？

“侯家大道傍，蝉噪树苍苍。开锁洞门远，卷帘官舍凉。栏围红药盛，架引绿萝长。永日一欹枕，故山云水乡。”这是官宦人家的避暑胜地。园子里花草葳蕤，赏心悦目，清新而浪漫。蝉在高树上长吟，微风卷帘，凉意袭人。栅栏内的芍药开得十分泼辣，藤萝顺着架子往上攀爬，生机勃勃。难怪杜牧一整天都睡着，的确是一个消暑好去处。诗人陆游《幽居初夏》：“湖山胜处放翁家，槐树阴中野径斜。水满有时观下鹭，草深无处不鸣蛙。箨龙已过头番笋，木笔犹开第一花。叹息老来交旧尽，睡来谁共午瓯茶。”极其传神地写出了居处的幽静清雅，读来一股凉意入脑入心，惬意极了。

古人没有农家乐之说，但是寄情山水的妙趣一点也不逊色现在的农家乐。“水积春塘晚，阴交夏木繁。舟船如野渡，篱落似江村。静拂琴床席，香开酒库门。慵闲无一事，时弄小娇孙。”这是诗人白居易描述的场景，层次分明，动静结合，活生生一幅山水画。水塘、绿荫、舟船、野渡、篱笆、古琴、美酒……琴之典雅，酒之清洌，含饴弄孙的老者怡然自乐。

“明月别枝惊鹊，清风夜半鸣蝉。稻花香里说丰年，听取蛙声一片。”闲居江西的辛弃疾乐在田园之美：月光掠过林梢惊动了枝头的喜鹊，深夜的清风传来蝉的歌唱。丝丝缕缕的稻花香气，诗人憧憬着丰收的盛况，蛙鼓如潮，诗情画意。

夏日读书别是一种浪漫。唐诗宋词不失为解暑佳茗。美句佳构，颐养身心。扑面而来的古风民俗，天人合一的和谐，那种清凉来自天然，沁人心脾。各种天籁之音，使整个人都被染上素淡的绿意，恍惚间笔下风生，脚踩悠悠白云，飞过忘川。

品味诗词，清凉一夏。诗里诗外，两个世界。平平仄仄，喜乐人生。

人生

走 心

◇连恒

走心，指用心，把事放在心上。学习要走心，工作要走心，交朋友要走心，谈恋爱更要走心，似乎万事万物若想和谐相处或马到成功，都需要走心。

人做事的质量高低，与是否走心有着直接关系。若是走心，必然心心念念一定要把事情做成做好；若不走心，便会拖拖拉拉得过且过，手在做事心在四处乱飞。走心的人做事让人放心，不走心的人做事让人担心。两者的区别不在于能力，而在于态度。

曾遇到一位走心的同事，工作起来事无巨细保质保量，与人相处总是热情主动乐于助人。他对生活走心，所以收获了美好的生活，得到了满意的工作。与他交谈，常能感觉到他对一切都充满兴趣，再琐碎的事情、再别扭的人，他都能一视同仁真诚面对。问他原因，他说因为他对自己很走心。

原来，一切都是对自己的心负责。“走心”这个词，是与自己的心交谈交流，看清自己真实的心，明白自己想要什么，应该如何去得到自己想要的生活。所谓走心，其实是走进自己的心。

冷暖人生

◇张景

叶子

一片叶子长出来了
树便有了温度
一树叶子长起来了
树就有了高度

我一棵树一棵树查看
给每一片叶子都取了名字
那些没长叶子的树
我也格外珍视

小草

去年冬季
它们枯萎了
黄了　枯了　碎了

今年春天
我担心了
看着　等着　盼着

一棵小草绿油油
我知道
星火也能燎原

雷声

季节的转换
需要仪式感
春夏之交
更要雷声烘托氛围

一声雷起
你听
山川都能传遍
夏天　来得轰轰烈烈

冷暖之间

清晨　依然还冷
是不是你离我很远
我期盼正午
那时　你便和我最近

我感觉冷时
你在雾里
我感觉暖时
蓝天如海

我和你
都应该知道
冷时　彼此对视
暖时　相互珍惜

播种

◇杨毅波

麦子收割了
腾出田地
快来吧快来呀
勤劳的播种机

今年的夏粮
由于阴雨天造成损失
怎会在灾害面前退缩
你又擦亮黏泥的机器

希望的原野
盼着胖嘟嘟的玉米
雨后的彩虹
书写蹙金结绣的诗句

你有连轴转的干劲
播下新一茬的希冀
守候中我为憧憬描绘图画
期待和风吹拂弥足珍贵的秋季

得闲悟茶

◇宋红军

午后闲暇，约友直奔市郊的一家茶馆。茶馆临街，现代而古朴，有藤艺的沙发、真实的植物、雕花的茶桌，还有音乐的雅与茶浓郁的香，和午后的阳光一样，懒洋洋地飘在空气中。

几位好友皆为性情中人，围坐在一起，无所顾忌地谈论着职场或人生里的那些酸甜苦辣，浮躁的心也渐渐归于平静。

得闲饮茶，亦可悟茶。

倒上一杯茶，看着茶叶翻卷，生出好多感慨：茶要沸水泡过以后才有浓香，人也要历经磨砺后才能成熟。日子过得久了，历经了浮沉，就像那滚烫后的茶叶，慢慢地沉入了杯底，用沉默作为微笑的表情，而那温软的茶水就像我们的内心，足以接纳一切友善与不友善的表情。

如是，爱饮茶。若无闲事挂心头，饮茶便是好时光。呷一口茶，任清清浅浅的苦涩在舌间荡漾开来，充溢齿喉。之后，深吸一口气，余香满唇，在肺腑间蔓延，油然而生的是一种久违的放松与惬意。

曾经以为那颗在都市里穿行的心已经被磨砺得坚硬无比，却不料在芬芳的氤氲之下也能悄悄变得柔软起来。索性就闭上双眼，一任思绪在这种柔软时光里穿行，重温那渐远的人和事，而窗外所有的阳光与市井声，都成为时间的一种点缀。人仿佛醉了，朦胧中，久久不愿醒来。

饮茶，壶一定要选好，否则，茶的味道就要打折。由此，想到我们摸爬滚打的职场宛如茶壶，一个人在适合自己的职场中更能大显身手。还有，水一定要慢慢煮，不可求快，温度适宜才是最好。就像人生里你我的行走，只有把握好一个度，才能让人生绽放得精彩。过快，或者过慢，都会功败垂成。茶杯必须清洗干净，不可留下清洁剂的味道，否则会影响口感，而我们做事的态度，应该也是如此。

至于茶叶的选择，更是不可随意。上好的乌龙茶，很适合心情慵懒的时候，因为一泡两泡之后，味道才逐渐上来。第三泡四泡甚至六泡七泡的时候，味才正浓。估计当十泡之后睡意袭来，茶的味道才渐渐淡了。此时，小憩片刻的愉悦真是让人沉醉。

说到底，饮茶是闲时消渴去乏、清凉思绪的一桩美事。一杯茶在手，既可闻香品味，察言观色，又可在茶香所营造的氛围里，远离尘嚣，愉悦性情。有人说可以凭茶叶旋转的方向和节奏来做选择，我觉得这是一件冒险多于有趣的事情。毕竟，茶叶朝哪个方向旋转是随意的，而抉择却要慎重。

好在对于我们这些职场中人来讲，饮茶绝非为了做选择，而是内心的需要。我庆幸还有茶，让我在闲暇的午后，也能矫情地放松一下。杯中茶由浓变淡，浮浮沉沉，聚聚散散，苦涩清香的瞬间，我想起人生的种种细节，品味那些快乐和忧伤、眼泪和微笑、期待和感动。

美好的时光就这样流淌着，与好友相聚，一起懒散地聊天、嗑瓜子、饮茶。背景是舒缓的音乐，插曲是我们安静的微笑。好友和我一直泊在安静中，思绪却已飘得很远，桌子上剩下的，是瓜子的壳、半盏茶、一下午的柔软时光以及安宁的心，像梦境般美好的生活片段。

本报地址：西安市环城南路东段1号　本报发行业务电话：029-82267236　邮编：710054　陕西日报印刷厂承印
发行单位：中国邮政集团陕西省分公司　发行形式：自办发行与邮局发行　全年订价：185元　本报部分图片源于网络，请作者与本报联系